



口肌訓練知多少？

當孩子說話不清晰、不喜歡咀嚼、口水流不停或是抗拒刷牙，便有可能出現口肌問題，言語治療師會為此類孩子進行有系統的「口部肌肉訓練」，簡稱「口肌訓練」。

家長遇到孩子出現口齒不清的情況，須提高警覺，因為這等情況正是口部肌肉技巧發展異常的孩子常見的問題，他們通常因為顎骨、嘴唇及舌頭的活動力、精確度和耐力不足，或面部和口腔過敏或低敏，而導致種種發音、進食阻礙，或出現流涎及抗拒刷牙洗臉等現象。

利用輔助工具

一般而言，言語治療師會為此類孩子進行有系統的「口部肌肉訓練」，簡稱「口肌訓練」。就是利用牙膠、牙膠棒、吹笛子等工具，慢慢強化孩子的下顎、唇及舌頭力量等活動技巧，並透過按摩來調節面部/口腔觸覺的敏感度。

以下建議，有助家長在日常生活中，提升孩子的口肌能力：

1 吹氣練習

與孩子多玩吹氣的活動，如：吹泡泡、吹氣笛、吹羽毛，並可因應

孩子的表現，增加難度，如鼓勵他以連續方式吹出更多泡泡、把泡泡或羽毛吹到較遠的距離、延長笛聲等。另外，家長應留意孩子吹氣笛時，切勿用牙齒咬着吹氣笛，因為這是錯誤操作吹氣笛的方法。家長應協助孩子把笛嘴保持於雙唇之間，而非咬着，才能有效地訓練嘴唇的獨立活動能力。

2 咬食練習

家長可透過咬食物條，如百力支、水果條等，進行下顎骨的練習。將食物條的末端放在口腔內下排的大臼齒上，讓孩子咬下，當他張開口時，家長繼續把食物條慢慢移入口腔內，但食物條必須保持放在下排大臼齒上，讓孩子一口一口地咬下，直至把整條食物條咬碎及咀嚼。此類運用大臼齒咬食的練習，可按孩子的進度，調節食物條的厚度和質感。

3 再見奶瓶

一歲後，家長宜開始協助孩子

戒掉奶瓶。大部份言語治療的臨床經驗得悉：孩子到了兩歲、三歲或四歲還有使用奶瓶吸吮的孩子，其舌頭活動的發展明顯遲緩，導致他們口齒不清。因此，約一歲後，家長可開始訓練孩子用吸管啜飲或用杯子喝飲，因為吸管和杯子都是強化口部肌肉的好幫手。為吸引孩子轉換新用具，可嘗試在杯身貼上孩子喜愛的圖案來吸引他使用新杯子。

練習小貼士

進行口肌練習時，孩子身體的穩定度非常關鍵，最理想的是孩子練習時雙腳踏在地上，背部挺直，盆骨、膝蓋和腳踝關節成90度角，身體放鬆。

練習須持之以恆，就好像健身一樣，要持續常常加以鍛煉才有成效。謹記「小吃多餐」的宗旨，每天分幾個時段來練習孩子可完成的下數比一次過要求孩子練習，很多次的成效更好呢！